UNIACADEMY
EĞİTİM & DANIŞMANLIK

ÇAKRA NEDİR ?

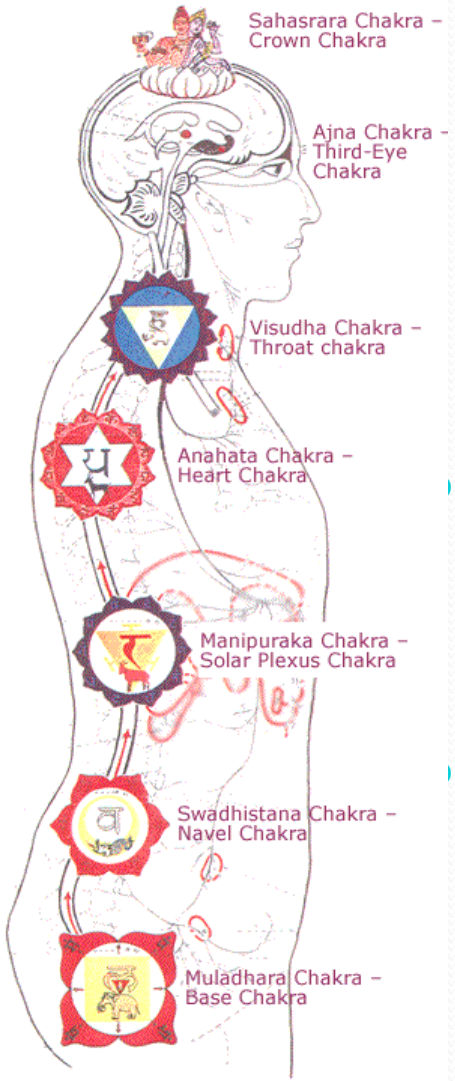
- UNIACADEMY INSTITUT ...

Çakra, **sanskritçede tekerlek anlamına gelmektedir. Çakralar enerji bedeninde var olan enerji organlarıdır. Görevleri evrensel enerjiyi alıp bedenin kullanabileceği frekansa dönüştürmektir. Tıpkı bir trafo gibi çalışırlar.**

Bedenimizde yaklaşık 20.000 Çakra vardır. Reiki'de yedi temel Çakra' yı kullanıyoruz.

Her Çakra bir salgı bezine bağlıdır ve bu bezlere bağlı organları etkiler;

1. ÇAKRA KÖK ÇAKRASI



(Kök Çakrası) Salgı bezi, böbrek üstü bezleridir. : Omurganın tabanında, hayatta kalma konuları ile ilgili, kırmızı .
Kök çakrasının fonksiyonu kişiyi fizik realiteye (bedene ve toprağa) bağlamaktır. Bu çakrayla bağlantılı olan hal, katı, dengeli, pasif ve yere bağlı hissetmektir. 'Ruhun (gemici) çapası' olarak da anılır. Omurilikte yer alan ve beden formunu korulan bir öz madde ile ilgili olduğu ve bu nedenle, düzenli çalışmadığında hastalıkların baş göstereceği, beden formunun çözülmeye ve bozulmaya başlayacağı söylenir.

Kök çakrasının denetimindeki beden bölgelerinde ortaya çıkan semptomlar veya gerginlikler, bu çakraya ilişkin kişisel bilinçlilikteki zaaflardan kaynaklanır. Bu çakraya ilişkin en tipik tezahür, korkudur. Korku yoğunlaştıkça, kişi, varlığının tehdit altında olduğu derecesinde bir panik hali yaşar.

Kök çakrasının dengeli çalışmasıyla ise, birey fiziksel varlığının bilincinde, bedeniyle ve fizik çevresiyle hoşnut, huzurlu ve dingindir. Bir anlamda, kişi bedeni içinde ve yeryüzünde "evinde" gibidir.

UNIACADEMY EĞİTİM & DANIŞMANLIK

2. GÖBEK ÇAKRASI

İkinci Çakra ; Yumurtalık , Prostat ve testis ile üreme organlarına bağlıdır. Cinsel Çakra ve Seks Çakrası da denir. Süzülmemiş, ilkel duyguların, cinsel enerjilerinin ve yaratıcılığının merkezidir.

- ;Cinsel organların üstündedir. Kuyruksokumu bağlantılıdır ve öne doğru açılır.
  Renk: Turuncu.
  Temel ilke: Varlığın yaratıcı üremesi.
  Bedendeki İlgili Bölgeler: Leğen kuşağı kemikleri, üreme organları, böbrekler, mesane. Kan, lenf, mide suyu ve sperm gibi bütün sıvılar.
  İlgili salgı bezleri: Yumurtalık, prostat bezi, erbezleri.

2.Cakra'nın Amacı ve İşlevi;

Süzülmemiş, ilkel duyguların, cinsel enerjilerinin ve yaratıcılığının merkezidir.

Kuyruksokumu cakrası yoluyla, doğanın tümünden geçen enerjileri dölleme ve alma işlemine katılırız. İkinci çakra, arzu, ihtiras, ikicilik, kutupsallık, hareket, değişim ve yaratıcılık ile ilgilidir. Bu merkezdeki titreşimler olumlu olduğunda yaşam renkli, canlı ve derin bir anlama sahip olur. Tıkalı olduğunda yaşamı da neşesiz, boştur ve dünya ona yorucu ve sıkıcı gelir.

Dengeli çalışıyorsa : Dengeli bir cinsellik, üreme ve yaşamdan haz alma
Tıkanıklık Varsa: Cinselliğe ilişkin sorunlar, ya cinselliğe aşırı ilgi duyma veya cinsel soğukluk, kıskançlık, sahiplenme, histeri krizleri; beden bazında ise idrar yollarında sorunlar, belin alt bölgesinde ağrılar

- - Yaratıcılığınız Kabul Edin
  - Şimdi ve burada yaşayın ve sizi neyin mutlu ettiğini bulmak için çaba sarfedin.
  - Her an hayatınızda bolluk ve bereket için fırsatlar olabileceğini düşünün.
  - Suçluluk duymayın.

3.MİDE ÇAKRA

Üçüncü Çakra ;(Solar Phlexus) Sindirim sistemi, karaciğer, safra kesesi, pankreas ve otonom sinir sistemini etkiler. Çakranın en önemli görevi bilinçli olarak, yaratıcı enerjisini kontrol ederek ve kullanarak düşük çakraların arzularını ve isteklerini saflaştırmaktır.

- 3.Chakra;Göbeğin iki parmak kadar üstündedir. Öne doğru açılır.
  Renk: Sarıdan altın rengine kadar çeşitli nüanslar.
  Temel ilke: Varlığın şekillenmesi
  Bedendeki İlgili Bölgeler: Sırtın altı, karın, sindirim sistemi, mide, karaciğer, dalak, safrakesesi, otonom sinir sistemi.
  İlgili salgı bezleri: Pankreas (karaciğer).

3.Chakra'nın Amacı ve İşlevi;

Bir adıyla Güneş Sinir ağı Chakrası güneşimizi, güç merkezimizi temsil eder.
Burada eterik bedenimizi besleyen, oradan da fizik bedenimizi canlandıran ve yaşatan güneş enerjisini emeriz.
Üçüncü Chakrada insanlarla ve maddi dünyayla ilişki içine gireriz. Bedenimizin duygusal enerji yaydığı bölgesi buradadır.
.
.

Dengeli Çalışıyorsa; Yöneticilik erki, gücü ve iradeyi organizasyon adına kullanabilme
Tıkanıklık Varsa; Güçsüz veya aşırı güçlü hissetme, kişileri güç kullanarak yönetme güdüsü, güce odaklı bir yaşam; beden bazında ise ülser, şeker hastalığı, anorexia (şişmanlıktan aşırı derecede nefret etmeye bağlı olarak yemekten kesilme) veya bulimia (kilo almamak için yedikten sonra çıkarma) türü beslenme bozuklukları

4.KALP ÇAKRASI

4. Çakra; Tüm çakra sisteminin merkezidir. Hayaller, sesler ve sözcükler duygulara dönüştürülür. Amacı sevgi yoluyla tam birleşmeye ulaşmaktır.

4.Cakra;Göğsün ortasında kalbin hizasındadır. Öne doğru açılır.
Renk: Yeşil, ayrıca pembe ve altın sarısı.
Temel ilke: Kendini adama, nefsini yenme.
Bedendeki İlgili Bölgeler: Kalp, sırtın yukarısı, göğüs ve göğüs boşluğu, ciğerlerin alt bölgesi, kan ve dolaşım sistemi, deri.
İlgili salgı bezleri: Timüs

4.Çakra'nın Amacı ve İşlevi:

Amacı sevgi yoluyla tam birleşmeye ulaşmaktır. En derin ve en canlı sevgilerin zemini olarak görülür.
Bu enerji merkezi yoluyla ruhumuzun evrensel parçasıyla, içimizdeki ilahi varlığın parıltısıyla ilişki kurabiliriz.
Ayrıca üçüncü göz ya da alın chakrasının açılması için, algıların arıtılmasında önemli bir rol oynar.
Dengeli Çalışıyorsa: Koşulsuz, yargısız, bağımsız sevgi hali, sevgide bilgelik
Tıkanıklık Varsa: Sevgiye ve ilişkilere yönelik korku, aşırı romantizm, kara sevda, sürekli dışsal sevgi arayışı veya sevgiyi tümden reddetme eğilimi; beden bazında ise astım, tansiyon sorunları, kalp ve akciğer rahatsızlıkları

Kalp, sevginin çeşitli ifadeleri olan pekçok duyguyu yayar; sıcaklık, sevecenlik, ihtiras, iyilik, nefret. Dünyadaki her duygu kalp merkezinden yayılır. Hayata, zenginlik, derinlik ve anlam veren bu merkezdir. İhtirası denetler. Kişinin sezgileri ile denetlenmediği zamansa, yıkım getirir. Kalp çakrasının titreşimi ve ritmi o kadar güçlüdür ki saklamak ya da belli etmemek gibi bir şey mümkün değildir.

UNIACADEMY
EĞİTİM & DANIŞMANLIK

5.GIRTLAK ÇAKRA

- Gırtlak bölgesindeki 5. çakra, bedenimizde sesimizi bulduğumuz, kişideki dürüstlük yeteneğini barındıran ve iletişim, ifade, yüksek düşünsel süreç ile ilişkilidir.
- **Renk:** Mavi
- **Salgı Bezi:** Trioid
  Organı: Boğaz, Akciğerler, Sindirim Sistemi

  Dengeli Çalışıyorsa: İfade yeteneği, sezgi kanallarının açılması, sanatsal yaratıcılık, eğitici ve öğretici potansitelin açığa çıkması

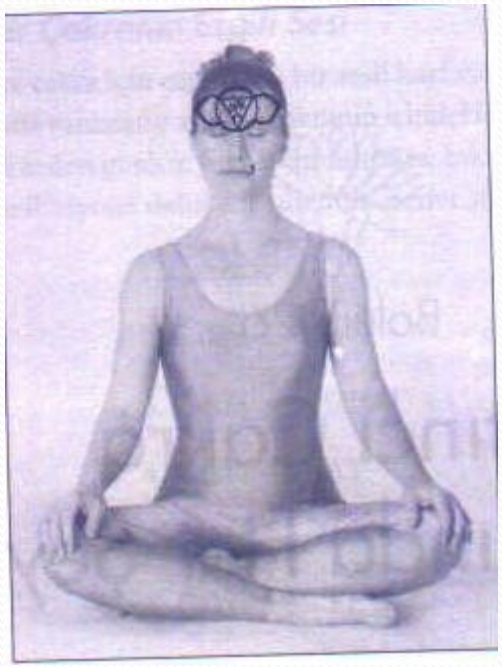
- **Tıkanıklık Varsa:** İletişim sorunları, kendini ifade güçlüğü, iradeyi kontrol edememe; beden bazında ise boğaz ağrısı, nezle, grip, tiroid bezinin düzensiz çalışması
- Sesimizin nasıl olduğunu, yaşadığımız sürece insanlara söylediklerimizin ‘’gerçekte’’ ne anlama geldiğinin farkına bu çakra ile varırız. 5. çakra boyun, omuzlar, ağız, burun ve kulakları, baş ve kalp arasındaki geçidi içerir.

  - Kendi sesiniz üzerinde çalışın
  - Sözlerinizin gücünü keşfedin ve olumlu sözler sarfedin.

UNIACADEMY
EĞİTİM & DANIŞMANLIK

6.ALIN ÇAKRASI

- Alın çakrası da denilen “ajna” kendi kendinin farkında olma, içsel vizyon, mutluluk, neşe ve zihin gücü ile ilgilidir. Kendini iyi hissetmemizi sağlayan serotonin salgılayan hipofiz bezinin (1. omur) bulunduğu yerdir. Üçüncü göz noktasına yoğunlaşmak, kendimizi yatıştırmanın, dikkati toplamanın en kolay ve etkili yollarından biridir.
- **Renk:** Çivit mavisi
- **Dengeli Çalışıyorsa:** Kişinin ruhsal farkındalığını besleyen duyu ötesi algılamalar, zaman/mekanı aşan deneyimler
  Tıkanıklık Varsa: Korku vizyonları, kabuslar, konsantrasyon eksikliği; beden bazında ise başağrıları, görme bozuklukları



- **Tıkanıklık Varsa:** Korku vizyonları, kabuslar, konsantrasyon eksikliği; beden bazında ise başağrıları, görme bozuklukları
-

Sezgi bir hakikatin yada bir olgunun bir mantık yürütme süreci olmaksızın doğrudan algılanışıdır.
Varlığınızı sarmalayan enerjiniz, auranız, sizin çevrenizde olan olayları duyumsarlar çünkü siz bu olayların enerjisine açıksınızdır.
Sezgileriniz altıncı hissiniz gibidir, onları yararınıza kullanın.

Siz eşsiz ve özelsiniz.

7. TAÇ ÇAKRA

- **Zihnimiz ve bedenimizle direkt bağlantılı olan çakralar, varlığımızın fiziksel, duygusal, mental ve spiritüel yönleriyle ilişkilidir. Taç çakrası da denilen bu çarka beynin işleyişinin yanında sinir sistemi, iskelet sistemi ve dolaşım sistemi de dahil olmak üzere bedenin tüm sistemini yönetir.**
- **Renk: Mor (soyluluk rengi), eflatun, menekşe**
  Yeri: Başın tepe noktası, bebeklerde bıngıldak dediğimiz nokta Hipofis guddesi (ana bez)

KÖTÜ İŞLEMESİ: Migrenler, depresyon, yabancılaşma, anlayış yada öğrenme zorluğu, gelişim bozuklukları, genetik bozukluklar, multiple sclerosis hastalığı, kafa karmaşıklığı, sıkıntı, apati, bir uyarı anlamındaki her tür kaza ya da yaşamı tehdit eden hastalık.
Yedinci çakramız bize nasıl yaşayacağımızı ve yanlış anlamalara kapılmadan, cehaletin, kayıtsızlığın içine düşmeden nasıl kendi dünyamızın bir parçası olacağımızı öğretir.
İnsanların dış elementlerinden etkilenmezsiniz çünkü siz onların içlerinde olduğunuz gibisinizdir.
Yedinci çakranız açık olduğunda ayaklarınız yere basarken dahi göklerin rehberliğinden yararlanabilirsiniz.

UNIACADEMY ★ EĞİTİM & DANIŞMANLIK ★